

少年被罚做200个深蹲致“换肾” 剧烈运动为何会伤害肾脏?

近日,备受关注的“深蹲伤肾案”二审落下帷幕。司法鉴定认定,15岁男生小力(化名)的肾功能损害及尿毒症,与高强度运动存在直接因果关系,其伤残等级被评定为五级。江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋指出,高强度运动的确可能导致肾脏损伤,这是由横纹肌溶解引发的连锁反应。

据小力的妈妈吕女士介绍,孩子参加夏令营活动时,因在课上与其他学员交谈,被老师罚做1000个深蹲,孩子勉强做到200个时,“孩子喊腿疼得厉害,当天送医检查过程比较简单,医生诊断为肌肉拉伤,最后只拿了点药膏就让我们回家了。”

回家后的3天里,小力双腿疼痛加剧,不仅无法行走,晚上更是疼得睡不着觉。再次送医检查后,被诊断为腿部横纹肌溶解。由于就医不及时,已对肝、肾功能造成损害,随后出现蛋白尿和血尿等症状,最终确诊为急性肾损伤,病情发展到尿毒症阶段,需要终身透析并接受肾移植手术。

为何高强度运动会对肾脏造成伤害?黄洋解释,人体肌肉分为平滑肌、

心肌和骨骼肌,其中与运动最相关的骨骼肌属于横纹肌。一般来说,普通运动不会对机体造成损伤,但当突然进行高强度运动,或运动量远超机体承受范围时,横纹肌会发生急性破坏并溶解,肌细胞内的肌红蛋白、钾离子等成分会释放入血。大量肌红蛋白进入血液循环后,会堵塞肾小管,导致肾小管坏死,引发少尿、无尿,最终导致急性肾衰竭。

此外,高强度运动时,人体为满足肌肉供血需求,会优先将血液输送至肌肉,导致肾脏血液灌注量显著减少。同时,运动中大量出汗会使血容量降低,进一步加重肾脏缺血状态。当肾血流持续减少,肾脏滤过功能会受到严重影响,肾小管细胞的正常代谢和功能也会被破坏,从而加重肾脏损伤。

黄洋指出,横纹肌溶解若能及时进行补液、纠酸,维持内环境稳定等对症治疗,随着肾小管上皮细胞的修复,肾功能大多可完全恢复。但如果治疗不及时,或肌肉损伤程度严重,基础疾病较多或合并严重并发症等,可能会

遗留慢性肾功能损害,甚至发展为终末期肾病。“急诊科经常会遇到因运动导致横纹肌溶解,进而出现急性肾损伤的病例。”黄洋提到,新参加军训的青少年、希望短期内减重增肌而剧烈运动的健身人士,以及运动新手等,都是横纹肌溶解的高发人群。

需要注意的是,误服残留“洗虾粉”的小龙虾、服用“他汀类”药物或成分不明的“保健品”“减肥药”,机体发生炎症反应,或肌肉长时间受到挤压等,都可能引起横纹肌溶解,导致急性肾损伤。

黄洋提醒,近期有感冒、发热、劳累或得过横纹肌溶解的人群,应避免剧烈运动;运动不可急于求成,要制订合理的运动计划,选择适合自己的运动强度和运动时间;运动前做好充分的准备活动,运动时及时补充水分和电解质,运动后进行肌肉拉伸,缓解肌肉痉挛;若出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深等疑似肌溶解的症状,应立即停止运动并尽早就医,做到早诊断早治疗。

据《扬子晚报》



躯体化障碍是什么 怎么预防

近日,四川乐山一小伙感觉身体不适独自乘出租车前往医院就诊,途中开启“超强自救”模式:联系妈妈告知情况、打110报警求助、打120告知医院准备急救。小伙5分钟时间里的“超强自救”,引发网友关注。

记者了解到,乘客是因焦虑引起的躯体化障碍状态,出现胸闷、四肢麻木等症状,目前已恢复正常。

焦虑为什么会让人身体不适?出现类似情况,应如何处理?记者采访了乐山市人民医院心身医学科心理治疗师刘瑶颖。

“现代社会生活节奏快,睡眠不足、慢性压力等会降低人体应激阈值,使人对躯体的感觉更敏感。”刘瑶颖介绍,躯体化障碍患者通常会出现心悸、胸闷、手抖、出汗等自主神经功能紊乱症状,可能伴有强烈的恐惧感,甚至产生濒死体验。

如果长期处于焦虑引起的躯体化障碍状态,患者会反复出现头痛、心慌、呼吸急促、胃肠紊乱、肢体疼痛、睡眠问题等。值得注意的是,很多人最初只关注身体症状,意识不到情绪问题,这正是躯体化障碍状态的特点之一。

出现焦虑引起的躯体化障碍状态,如何正确处理?

刘瑶颖认为,保持冷静十分关键。首先要立刻停止饮用含咖啡因的饮品和正在进行的运动,寻找一个安静的环境休息。尝试缓慢腹式呼吸,按照吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒的节奏进行,这种方法能有效平复自主神经系统的过度反应。还可以通过“5—4—3—2—1”感官训练(立刻开始观察周围5个物体、触摸4种物品、聆听3种声音、辨别2种气味、感受1种味道)来转移注意力,缓解个人对躯体症状的过度关注。

“可以给自己一些心理支持,告诉自己这些不适感虽然难受,但不会造成实际伤害。”刘瑶颖表示,如果症状持续或加重,应及时就医,就诊时要详细描述症状、持续时间、诱发因素和既往发作情况。如果症状反复出现,建议寻求专业心理帮助。

预防焦虑引起的躯体化障碍状态需从多方面入手。刘瑶颖建议,在日常生活中注意饮食调节,减少咖啡因等的摄入。这些物质会增强交感神经兴奋性,降低焦虑阈值,使人更容易进入焦虑状态。睡眠方面,尽量规律作息,每天保证7至8小时的优质睡眠。保持规律的有氧运动,能有效增强前额叶皮层对杏仁核的调控功能,增强对情绪的控制能力。还可以学习一些放松技巧,如正念冥想、渐进式肌肉放松等,每天练习15分钟。

“大家要培养对自身感觉的正确认知,不要过度关注或解读每一个细微的身体变化。”刘瑶颖说,保持良好社交关系、适当表达情绪与压力,有助于预防焦虑引起的躯体化障碍状态。如果发现经常出现不明原因的躯体不适,而医学检查又没有发现明显问题,建议及时到心身医学科、心理科就诊。

据《人民日报》

初中生在餐厅饮酒后溺亡谁担责? 美容店能否给未成年人文身? …… 这些案例值得关注

□记者 冯家顺 罗沙



几名初中生在餐厅为同学庆生,喝了几瓶啤酒后到湖边玩耍,结果一名孩子不幸溺亡。 这场悲剧,谁来承担责任?

最高人民法院2025年7月2日发布3个涉未成年人保护指导性案例,其中就有这一起案例。2018年5月,重庆初中生胡某甲等人到某餐厅为同学蒋某某庆祝生日,胡某甲提议喝酒,几人便先后在该餐厅购买并饮用了6瓶啤酒。饭后,大家一起到湖边玩耍。在湖边泡脚戏水过程中,胡某甲不慎后仰溺水。众人试图救援,但未

能成功。

胡某甲的父母将餐厅、其他6名未成年人及其监护人、学校等诉至法院。最终法院判决,学校已经履行教育机构职责。胡某甲对自己的死亡存在重大过错。胡某甲父母作为监护人,日常即有放任胡某甲饮酒的情形,且事故发生在周末放假期间,其疏于对胡某甲的管理教育,未履行好监护

人职责,对胡某甲的溺亡应当自行承担90%的损失。

同时,餐厅卖酒给未成年人且放任他们饮酒,增加了未成年人酒后下湖戏水造成人身损害的风险,是胡某甲导致溺亡的间接原因,承担6%的责任。其他6名未成年人未能尽到相互照顾、提醒义务,由各自监护人分别承担0.4%到1%的赔偿责任。

孩子谎称自己是成年人,美容店就能给做文身?

一起案例中,14岁的周某某经人介绍到某美容店文身,还谎称自己是成年人,父母对其文身没有意见。该美容店先后六次给周某某的左臂及前胸部部位进行了文身,收取文身费4100元。

法院对此认为,美容店的经营者徐某在未准确核实周某某身份、年龄的情况下,只是根据周某某的要求,多次给周某某实施文身服务并收取费用,存在重大过错,应承担主要责任。

周某某的监护人未对周某某尽到应尽的抚养、教育和保护义务,应承担次要责任。判决美容店赔偿周某某清洗文身的费用损失14999.4元,精神抚慰金3000元。

问题少年“以大欺小”强取小额钱财,怎么处罚?

2011年9月,未成年人李某甲等3人在学校附近或回家途中,通过威胁、恐吓、殴打等方式,强拿硬要其他学生的钱财,先后作案7次,每次数额从几元到几十元不等,一共获得赃款158元。

法院认为,李某甲等3人为寻求精神刺激,以大欺小,以强凌弱,多次强拿硬要学生钱财,其行为均已构成寻衅滋事罪,分别判处有期徒刑十个月到一年不等。

最高人民法院民一庭副庭长蔡金

芳表示,几名未成年被告人虽然每次索要的钱财不多,只有几元或者几十元,但这样的行为已经构成犯罪,需要承担刑事责任。该案例也告诫在校学生要遵纪守法,勿以恶小而为之。

据新华网